



6月給食だよ



令和7年 6月
栄養士 照屋恵美

ジメジメとした梅雨がやってきました。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。まず、その防衛策として、手洗いやから始めましょう。食事前、外から帰ってきたときは必ず、手を洗いましょう。手を洗うことで食中毒だけではなく病気に関しての細菌も取り除くことができます。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

しっかりかんで、おいしく食べよう

家族で楽しく、カムカムカミング！

かめばかむほど
体にいいことが
いっぱい！



太らない

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることが出来るよ。



むし歯予防

かむことで、だ液がたかさんでるよ。だ液は虫歯菌が働くのをおさえてくれるよ。



消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため胃や腸での消化吸収がよくなるよ。



脳を活性化し、記憶力アップ

しっかりかむと、神経や血管が刺激されて、脳の働きが活発になるよ。

健康にやさしい
噛みごたえのある食品

や

野菜をもっと
たべよう

さ

骨ごとたべれる
魚もたべよう

し

きのこ・海藻類は
毎日とうろ

い

いい豆・豆製品を
たべよう

お弁当
アドバイス

子どもが「食いたい」お弁当がいちばん！

むりやり嫌いな物を食べさせようとしてお弁当に入れると、その食べ物といやな気持ちとが連想ゲームのように結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。できるだけ、子どもが「食いたい」という気持ちをもってもらえるようなお弁当が作れたら、好ましいですね。

★大学芋★

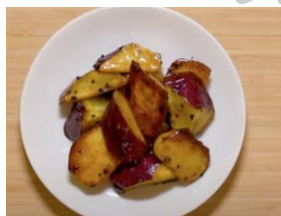
～材料～

さつまいも	250g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
黒ごま	適量
油	大さじ2

～作り方～

- ① さつまいもは洗って皮つきのまま乱切りにする。
- ② さつまいもの水気をペーパーでふき取る
- ③ フライパンに油を敷き、さつまいもを入れて中火で熱し、油が泡だってきたら弱火にして10分蒸し焼きにする
- ④ さつまいもの火が通ったら、ペーパーで余分な油をふき取る
- ⑤ 中火で砂糖としょうゆを加えてさつまいもとよくからめます。
- ⑥ 最後に、黒ゴマを加えてざっと混ぜたら完成！

かみかみあやっしん



皮つきにするだけで噛み応えアップ！